Tempo libero & SALUTE

PALESTRE • CENTRI BENESSERE • PARCHI • SPORT

SPECIALE A CURA DELLA A.MANZONI & C. PUBBLICITA'

Le terme, le beauty farm, i Centri benessere: non solo attenzioni mediche ed estetiche ma anche soggiorni rilassanti

I luoghi dello star bene e del divertimento

Sport e movimento nei parchi naturali italiani al mare, ai monti, lungo i fiumi e ai laghi

QUASI sei miliardi di viaggi all'anno (500 milioni i soli voli internazionali), 127 milioni di occupati nel mondo, fatturato pari al 6% del Pil del pianeta: questi i numeri del turismo prima dell'attacco alle Twins Tower. Numeri che torneranno appena la crisi mondiale terminerà o allenterà la sua morsa e si potrà tirare un respiro di sollievo: fine delle guerre, del terrorismo, della paura, ripresa dell'economia. Intanto, per adesso, il desiderio di star bene, di curare il proprio corpo, di rilassarsi e divertirsi, porta gli italiani a vedere i luoghi più belli... dell'Italia.

Le terme, i centri benessere, la montagna, il mare, i fiumi e i laghi sono le mete più ambite. Per curarsi, vedere, divertirsi fare sport.

Uno dei luoghi preferiti per trascorrere le vancanze sono ormai le terme di cui il Belpaese è particolarmente ricco.

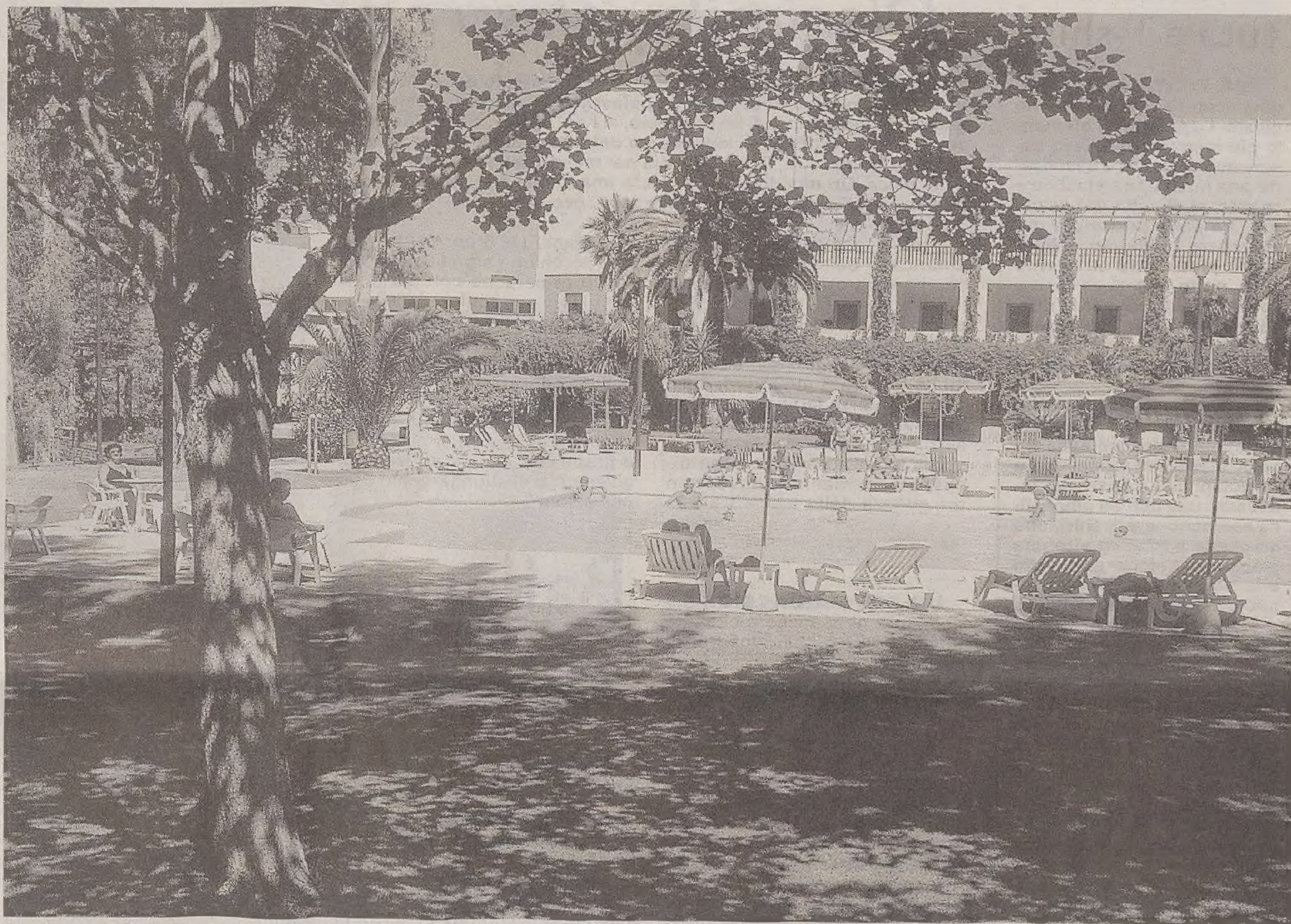
Alle terme c'è un medicinale che costa poco, è naturale, non ha quasi nessuna controindicazione: l'acqua. Da migliaia di anni l'uomo ha scoperto le sue virtù preziose: le terme degli antichi Romani rappresentano il primo grande fitness della storia, la più grande scoperta per salvaguardare il benessere. Non solo quello fisico, ma anche quello psichico: tra una guerra e l'altra, un intrigo e una congiura, i nobili ritempravano mente e corpo nell'«otium» del fumante «calidarium».

Oggi le terme sono diverse da quelle dei tempi di Cicerone: sono diventate centri di cura e divertimento, beauty farm per ricostruire il benessere fisico e spirituale perduto, strutture al servizio dell'estetica. Hanno servizi diagnostici avanzati, personale specializzato, centri per la riabilitazione. Da vecchie e romantiche stazioni di cura si sono trasformate in presidi sanitari sul territorio, cui sempre più spesso si rivolge la medicina ufficiale, convinta dell'utilità dei trattamenti idroterapici.

Una forma classica di cure praticata alle terme è l'idropinoterapia: l'acqua bevuta dalle fonti, secondo i criteri suggeriti dal medico di fiducia. E' consigliata a chi soffre di malattie delle vie urinarie, dell'apparato intestinale e del fegato.

Molto indicata e utile è la balneoterapia, indicata per i disturbi della pelle, cellulite, i problemi vascolari: bagni, docce, idromassaggi, massaggi subacquei, ozonomassaggi. L'effetto terapeutico della balneoterapia è garantito dalla temperatura (tra i 25 gradi dei percorsi vascolari e i 38 del bagno in vasca singola) e l'alta concentrazione dei sali minerali.

Alle terme è anche possibile praticare l'idrochinesiterapia: la ginnastica in acqua, consigliata per la cura delle artrosi, nella riabilitazione post-operatoria o post-traumatica. L'acqua ricca di sali minerali — sostengono gli esperti — permette tutta una serie di movimenti e posizioni che la fisioterapia a secco non consente.

Per le malattie dell'apparato respiratorio, alle terme è possibile ricorrere alle inalazioni: aerosol, nebulizzazione di acqua termale frantumata in piccolissime particelle. Senza dimenticare fanghi e bagni per l'apparato locomotorio.

Alle terme, nei Centri benessere o semplicemente in mezzo alla natura, nei parchi: l'importante è rilassarsi

Il 35% degli italiani frequenta le palestre

LA DOMANDA di servizi legati al benessere psico-fisico in Italia è in forte crescita. Cure termali e "remise en forme" si collocano al top dei servizi per la cura della persona. A partire dal 2000, circa 28 milioni di italiani tra i 18 ed i 75 anni hanno abbracciato questo modo di pensare, ponendo una crescente attenzione al benessere corporeo attraverso attività sportive, consumo di prodotti coltivati biologicamente, effettuando brevi e ripetuti periodi di vacanza. In questo quadro anche la domanda di termalismo e beauty farm appare in grande espansione. I risultati di una ricerca Censis del 2001 dicono che gli italiani tra i 18 e e i 45 anni che frequentano abitualmente la palestra sono il 35%, persone che concepiscono i centri per le cure estetiche come un luogo per migliorare il proprio aspetto. Le terme non appaiono più come sinonimo di malattia e vecchiaia, al contrario sono diventate mete di turismo dove non solo gli anziani ma anche i giovani possono prendersi cura del loro corpo. Le beauty farm sono l'evoluzione più moderna e sofisticata del termalismo.

Il massaggio shiatzu fa sempre bene

Così salute e bellezza

Non solo fanghi ma molto di più

ALLE TERME e nelle beauty farm tutto è valido per raggiungere lo scopo: benessere e bellezza. Oltre all'alimentazione particolarmente curata, allo sport, accanto ai trattamenti tradizionali con il fango e l'acqua termale, calda o fredda, se ne sono sviluppati altri che influiscono particolarmente sull'estetica e sul benessere generale. Eccone alcuni.

Applicazione di muffe. Consigliate a chi soffre di malattie della pelle, sono applicazioni sulla cute di particolari alghe cresciute nelle fonti nelle acque termali calde, nel buio delle grotte.

Echioterm. Una moderata esposizione al sole equatoriale può fare miracoli per i dolori artritici e reumatici: anche se il sole è una lampada a raggi Uva.

Vaschette Schiele. E' un pediluvio molto caldo in acqua ricca di sali minerali termali disciolti, a una temperatura di 42 gradi centigradi.

Bagni di fieno. In Alto Adige e in Trentino, a Garniga Terme. Curano le artrosi e favoriscono le diete dimagranti.

Massaggio. Ce n'è una scelta incredibile: dallo shiatzu all'ayurvedico (indiano, con oli essenziali), dalla manipolazione dolce dei muscoli alla svedese al massaggio subacqueo con getti, docce e bagni in acqua minerale.

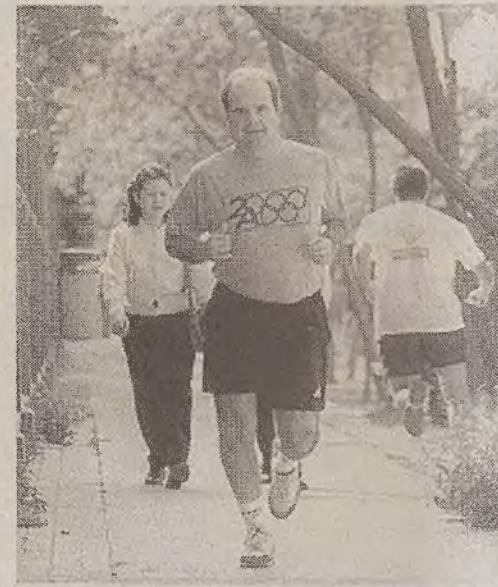
Balneofototrattamento. E' una combinazione di esposizioni ai raggi Uv naturali e artificiali con immersioni in acque minerali di tipo diverso. E' una specialità delle terme di Comano.

Inserto a cura Manzoni & C. SpA Pubblicità

Di corsa, con allegria

GINNASTICA DANZA E MASSAGGI

Hanno nomi strani ma i risultati ottenuti sono eccellenti

In palestra musica e movimento con la ginnastica aerobica, a ogni età

Jogging, ogni giorno

L'abbigliamento

Scarpe comode tuta e T-shirt

PER PRATICARE lo jogging occorre l'abbigliamento giusto. La scarpa è l'elemento più importante e deve essere confortevole, è necessaria una imbottitura elastica e spesso al di sotto del calcagno. La parte posteriore deve essere rigida per evitare che il piede slitti all'interno e la parte anteriore avere spazio sufficiente per le dita. La scarpa deve contenere un plantare in gommaspugna per sostenere l'arco plantare.

È importante vestirsi a seconda del tempo: sudare è bene, ma si devono evitare i colpi d'aria. In primavera e in autunno è opportuno indossare una tuta da ginnastica con sotto una T-shirt, una maglietta a rete, oppure una giacca in cotone con sotto una maglietta a rete e il pantaloncino da allenamento.

In estate occorre una T-shirt senza maniche o a manica corta, sotto una maglietta a rete per evitare che il sudore la faccia appiccicare al corpo, calzoncini da sport e fascia per capelli, la bandana che non fa colare il sudore dalla fronte.

In inverno è opportuno indossare la tuta (se è possibile deve essere più pesante di quella estiva) con sotto una maglietta in cotone, berretto di lana, guanti, pantaloni a fondo largo e k-way.

Tecno-gym, forma perfetta

Diecimila palestre con tecniche americane

Missione benessere, 24 ore su 24: dal momento del risveglio al lavoro, dal pranzo alla pausa in palestra e in piscina. Come? Seguendo le indicazioni di un libriccino, «I Feel Good», che guida attraverso 500 Centri Fitness alla ricerca del modo migliore per sentirsi in forma, sempre. E' l'ultima novità nel mondo della filosofia dell'attività fisica. Un mondo in cui si parla una lingua con strane parole: pilates, mindful walk, dainami, flex zone, ecc.

Sono i nomi delle tecniche americane dello stare in forma che hanno trovato favore in Italia, dilagando in poco tempo. Secondo uno studio del Censis, sono 10 mila le palestre con centri fitness, con un giro d'affari valutabile in oltre 3 miliardi di euro annui. Da un'indagine della Nielsen nel 1997, risulta che le classi di età coinvolte in attività sportive nelle palestre sono distribuite in maniera equa, con prevalenza della fascia tra i 25 e i 34 anni (19,6 per cento), ma anche con una significativa presenza di persone con più di 54 anni (16,1 per cento). Appassionati di tecniche "comode", che mantengono in forma senza distruggere con la fatica. Sono le tecniche del «Superslow».

Pilates. Un'ora per due-tre volte a settimana, su una struttura di legno tipo letto, con barre e tiranti che aiutano a eseguire gli esercizi di allungamento e tonificazione.

Attrezzature tecnoGym

Mindful walk. Si basa sulla capacità di meditare muovendosi, migliora le capacità cardiovascolari e mentali. Due volte la settimana per 20 minuti.

Energy walk. Consiste nel camminare a passi regolari, con il busto eretto. La mattina presto, a giorni alterni, per 15 minuti.

Dainami. Deriva dalla Hara Yoga. Si tratta di brevi coreografie basate su movimenti circolari del ventre.

Flex zone. Ogni lezione dura fra i 45 e i 60 minuti per due volte alla settimana: relax e stretch.

Mind body stretch. E' una tecnica antistress, con un pallone gonfiabile, una banda elastica, un tappetino e musica New Age.

Ballando ballando

Danze e massaggi per i muscoli

UN BEL MASSAGGIO? Sia nei centri di benessere che alle terme, non c'è che l'imbarazzo della scelta. Ecco le principali manipolazioni praticate.

Massaggio ayurvedico. Antichissimo massaggio terapeutico indiano, viene eseguito con olii essenziali.

Massaggio al sale. Viene effettuato con una miscela di sale e olii essenziali: serve a rimuovere le cellule morte, ottimo per la circolazione.

Massaggio shiatsu. Tecnica di massaggio sviluppata in Giappone. Vengono effettuate pressioni su specifici punti del corpo per stimolare e sbloccare i «meridiani».

Massaggio sportivo. Massaggio dei tessuti profondi, diretto ai muscoli.

Massaggio subacqueo. Con getti d'acqua, docce e bagni minerali.

Massaggio svedese. Dolce manipolazione dei muscoli con l'uso di appositi olii, migliora la circolazione e dà sollievo dai dolori muscolari e dalla tensione.

Massaggio totale. Praticato su tutto il corpo, con appositi olii oppure creme.

Massaggio trager. Movimenti lenti e gentili per alleggerire e riallineare il corpo.

Il ballo. Anche ballando ci si può rimettere in forma. Valzer e tango sono consigliati per chi vuole tonificare e allungare i muscoli delle gambe, mentre per addominali e lombari sono suggeriti i ritmi latino americani. Balli standard e tango sono perfetti anche per le braccia e in più migliorano il portamento. Se il punto debole è l'addome, il saltellare avanti e indietro del samba, il dondolio della rumba e lo stretching del paso doble fanno al caso vostro.

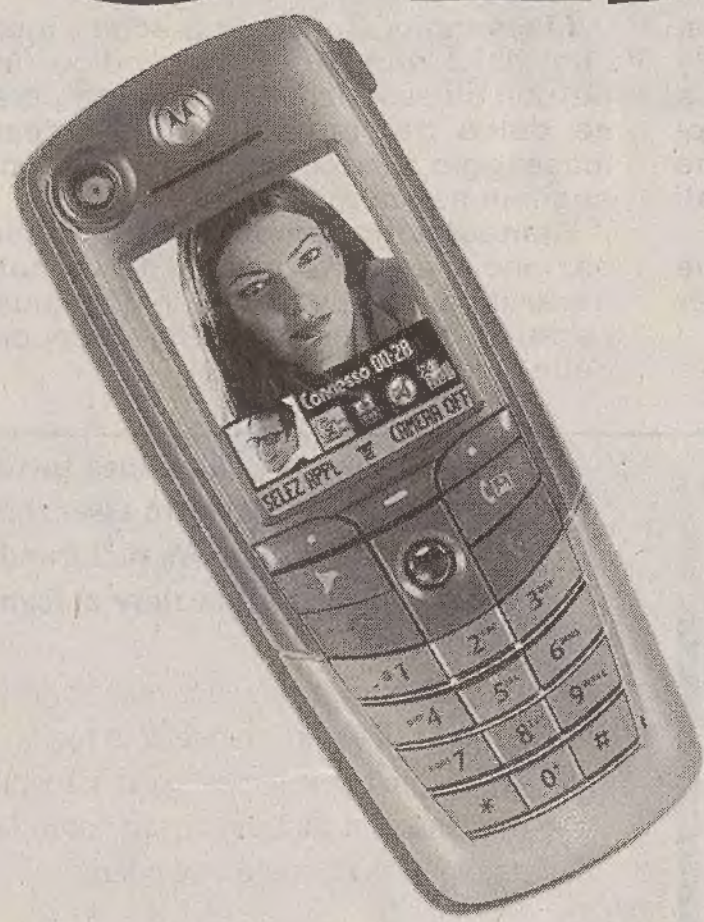
Alle gambe pensano i balli latino americani, rassodano l'interno coscia e assottigliano il ginocchio. Alla vita ci pensa la rumba e lo slow fox, mentre l'ideale per glutei alti e sodi è il valzer lento.

Lo Jogging nel parco e in piscina

LA CORSA lenta, chiamata anche jogging, è un'attività di grande successo per il beneficio psicofisico che arreca alla persona. Correre in mezzo al verde, in ambienti montani o collinari, è una forma di rilassamento globale estremamente piacevole e distensiva. L'ultimo grido è l'acquagym, il trasferimento in acqua della ginnastica da palestra, con l'acquawalk, lo jogging in acqua, a cui si sono aggiunti l'hydrobike, la ciclette, la water boxing, lo step e lo slide.

I benefici che derivano dallo jogging sono il miglioramento della funzione cardio-circolatoria, della funzione respiratoria, della tonicità muscolare, la riduzione della massa grassa e l'eliminazione delle scorie attraverso il sudore. Si deve fare attenzione a respirare profondamente, perché una respirazione "corta" pregiudica l'intero ricambio d'aria.

Per il corridore abituale esistono due forme di allenamento: il jogging o corsa media e la corsa a ritmo continuo di resistenza.

Questo metodo di allenamento consiste nel correre per un determinato tempo senza sosta: è il livello superiore del jogging. La corsa di resistenza vera e propria richiede un periodo di preparazione specifica.

MALATTIE REUMATICHE E FANGOBALNEOTERAPIA

Ambiente piacevole e cure appropriate per chi va alle terme o nelle beauty farm. Oggi il termalismo è anche vacanza ma sempre terapia

L'Italia delle Terme: il mondo affascinante del pianeta primordiale

Acqua, fuoco e vapore dagli abissi la Terra ci regala la sua medicina

L'AMBIENTE è bellissimo, il soggiorno piacevole. Sono le località di soggiorno dove gli italiani "passano le acque". Non c'è che l'imbarazzo della scelta: Abano, Levico, Merano, Salice, Raiano, Ischia, Pozzuoli, Chianciano, Montecatini, ecc. Le acque delle località termali curano malattie del fegato e dell'apparato gastrointestinale, calcoli biliari o coliciste, artrosi e reumatismi. Una vera meraviglia si trova a pochi chilometri da Montecatini, a Monsummano.

La Grotta Giusti è un dono della natura all'uomo, una cavità naturale in cui un laghetto d'acqua calda émana vapori termali. La grotta è bellissima. La sua scoperta è stata casuale. Nel 1849, il cavalier Domenico Giusti, amministratore dei beni di una delle famiglie più ricche di Monsummano, fu informato che i braccianti, lavorando in una cava di calce sulla collina sovrastante il paese, avevano trovato una cavità, fino ad allora coperta da un macigno. Fu esplorata.

Lo scenario che apparve agli esploratori si rivelò meraviglioso: al ritorno in superficie, essi raccontarono di mirabili stalattiti e stalagmiti che pendevano dalle volte e si ergevano dal pavimento, e di un laghetto d'acqua calda che pervadeva l'intero ambiente dei suoi vapori, inducendo una profusa sudorazione in tutti coloro che si attardarono a gustare lo spettacolo.

Il cavaliere decise di sfruttare la scoperta facendo allestire alcuni «camerini di cura» per rendere più confortevole la permanenza a coloro che chiedevano di poter sostare in quell'atmosfera salutare.

Cominciò così la costruzione di uno stabilimento termale, dal quale hanno tratto origine, attraverso innumerevoli ampliamenti e trasformazioni, i "bagni a vapore" della Grotta Giusti.

L'acqua del laghetto ha una temperatura costante, d'inverno e d'estate, di 36°C. Anche la temperatura dell'aria subisce limitate variazioni stagionali, oscillando dai 31° al massimo di 34° centigradi, con un livello di umidità prossimo al 100%. La pressione atmosferica è costante e uguale a quella esterna, in tutte le zone della grotta.

Un meccanismo naturale non ancora completamente spiegato garantisce un costante ed efficace ricambio dell'aria, che rende piacevole la permanenza nella Grotta, malgrado la profusa sudorazione indotta dal tasso di umidità più che dalla temperatura. I vapori generano un naturale bagno di salute e disintossicano l'organismo producendo un generale benessere in tutto il corpo.

Le immersioni in piscina o nella vasca

Coccolati nel bagno caldo

Il bagno nell'acqua calda delle terme

IL BAGNO. Sembra incredibile, eppure anche un semplice bagno nella acqua calda che sgorga dalla terra produce un effetto curativo sul nostro organismo malato. Merito dei sali minerali disciolti, del calore e forse anche della nostra predisposizione al benessere. La balneoterapia cura disturbi reumatici e ginecologici, malattie della pelle e vascolari, rilassa il sistema nervoso. Le immersioni, in piscina o in vasca, durano da 10 a 30 minuti, a una temperatura di 39 gradi, seguite da mezzora di "reazione".

Le terapie complementari ai fanghi

Alghe e muffe sulla pelle La bellezza si conquista quando il corpo è sano

LE TERME non offrono solo fanghi per dolori e rigidità post-fratture, bagni per la pelle, acqua da bere per depurare il fegato e l'apparato gastrointestinale, lavaggio dei reni e del sistema urinario, vapori per le sinusiti e le affezioni dell'apparato respiratorio. Negli ultimi anni si sono sviluppati nuovi trattamenti terapeutici sempre più efficaci per tutelare non solo la salute ma anche la bellezza. Che, in fin dei conti, vuol dire la stessa cosa: un corpo sano è sicuramente anche "bello". Vi sono però alcune applicazioni del potere salutifico delle acque termali ormai classiche e sperimentate. Vediamo le principali.

Alghe «spiaggiate». Con le erbe marine si cura la pelle

Antroterapia. Somiglia al bagno turco, viene effettuata in grotte riscaldate e umidificate o in stufe naturali. E' utile per le malattie reumatiche.

In Toscana si trova la Grotta Giusti di Monsumanno, la più importante d'Europa. Ma strutture simili sono anche in Sicilia, nelle Marche e in altre regioni.

Il trattamento consiste nell'esporre il corpo al vapore per un tempo predeterminato che provoca un'intensa sudorazione, eliminando le tossine.

Applicazioni di muffe. particolari alghe cresciute in acqua termale vengono applicate calde sulle parti del corpo da trattare. Consigliate per le malattie della pelle.

Bagni di fieno. In Italia si praticano in Alto Adige e in Trentino (a Garniga Terme). La persona viene immersa in un letto di fieno falciato ad alta quota, ricco di erbe medicamentose in fermentazione. Suggeriti per reumatismi, forme osteoartrosiche e rigidità articolari. Sconsigliati a chi soffre di allergie, integrano anche le diete dimagranti.

Balneofototrattamento. Serve per curare problemi dermatologici difficili e complessi: psoriasi, dermatiti eczematosi, ipocromie, acne. Si basa sull'azione combinata di esposizioni controllate, e a basse dosi, di raggi Uv (naturali e artificiali) e di acque minerali di tipo diverso. In Italia, soprattutto a Comano.

Molte terme offrono anche trattamenti e terapie non convenzionali.

Echioterm: una lampada emette frequenze simili al sole equatoriale.

Vaschette Schiele: per pediluvio con acque termali e olii, temperature oltre i 42 gradi.

Ryodorahu test: misurando il livello di energia su 24 punti posti sui meridiani dell'agopuntura nelle zone di polsi, piedi e caviglie, il test informa sulla condizione energetica generale.

LA MAPPA DELLE TERME

Le terme, luogo di cura per il benessere ma anche di vacanza e divertimento

La fonte della vita

Come guarire divertendosi

L'ACQUA. Fonte di vita, è anche rigeneratrice. L'uomo lo ha scoperto fin dall'antichità. Per i Romani le terme erano il rimedio principe per il benessere. Molta parte della vita politica e sociale di Roma si svolgeva alle terme, presenti in ogni città dell'impero. Tra una seduta in senato e la cura degli affari correnti, i patrizi si rigeneravano con lunghe immersioni nelle acque termali e con bagni di vapore alternati a sferzanti docce fredde.

Oggi nelle terme si seguono due indirizzi: quello medico e quello turistico-ludico. Quindi, non solo più l'acqua bevuta dalle fonti, la fangobalneoterapia o le inalazioni, ma trattamenti estetici e tonificanti in ambiente sereno e divertente.

Le terme popolate da anziani reumatici sono un'immagine del passato: nelle piscine e nelle discoteche la maggior parte dei frequentatori è composta da giovani che si disintossicano dallo stress e dall'inquinamento delle città tonificando nello stesso tempo il fisico e la mente con trattamenti estetici e rilassanti.

C'è anche l'acqua che rompe la pietra

Dove sono le terme più importanti e quali malattie possono curare

L'ITALIA è uno dei paesi più ricchi al mondo per le risorse termali: non solo per la quantità delle fonti, ma anche per la qualità. Le principali a Salice Terme, Abano e Montegrotto, Acqui, Montecatini, Monsummano, Salsomaggiore, Fiuggi, Comano e Pejo, Caramanico e Raiano, Arta e Grado, Telese e Ischia, Castrocaro e Pozzuoli, Benetutti in Sardegna. Ma come si fa a distinguere tra i vari tipi di acque termali? Una prima distinzione è tra quelle oligominerali e quelle medio-minerali e minerali. La differenza è data dalla presenza dei sali: quelle oligominerali (Fiuggi, per esempio) ne hanno meno di 0,2 grammi per litro e sono indicate per la cura della gotta e delle vie urinarie. Le altre hanno una concentrazione salina da 0,2 a oltre un grammo per litro. Le acque medio-minerali e minerali si possono ancora suddividere in altre otto sotto categorie.

La medicina termale viene usata non solo nella prevenzione delle malattie, ma anche nella terapia e nella riabilitazione post-traumatica.

Secondo la composizione e la quantità dei sali minerali disciolti, le acque termali sono classificate con nomi diversi. A ciascuna denominazione corrisponde una qualità terapeutica. In genere, però, anche se un'acqua è classificata in una certa categoria, quella più aderente alla maggior quantità di sali, le specificità si possono dire comuni e generalizzate.

Acque sulfuree. Ricche di idrogeno solforato. Sono particolarmente indicate per la cura di acne, psoriasi, dermatite seborroica ricorrente, malattie della pelle. Utili anche per i problemi osteoarticolari e per le malattie di orecchio, naso, gola, bronchi e polmoni. Si trovano a Saturnia, Sirmione, Tabiano (Parma), Castel S. Pietro (Bologna), Acqui Terme, Castrocaro e a Contursi, nel Salernitano.

Solfate. Contengono ione solfato e sono utili nelle cure di coliti spastiche, stipsi, gastropatie ipersecretive. Le terme con queste caratteristiche sono a San Pellegrino, Boario, Bormio, Cascina Bagni (Pisa).

Arsenicali-ferruginose. Ricche di ferro e arsenico, hanno effetto su ipertiroidismo e linfatismo. In Trentino sono a Levico, Vetriolo, Pejo e Roncegno, in Lombardia a Tartavalle di Terme (Como), Ceresole Reale (Torino), a Staro.

Salsobromoiodiche. Mucolitiche e antinfiammatorie, ricche di cloruro di sodio, iodio e bromo ad alte concentrazioni. Utili per i disturbi ginecologici, osteoarticolari, per le malattie respiratorie e della pelle. Sono a Salsomaggiore, Monticelli (Parma), Salvarola Terme (Modena), Salice Terme (Pavia), Acqui, Castrocaro, Riolo (Ravenna), Abano Terme, Agnano, Termini Imerese.

Abano, Levico, Grado Caramanico e Ischia Salice e Salsomaggiore Fiuggi e Montecatini: acque per tutti i gusti

Una seduta di applicazione del fango in uno stabilimento termale

Radioattive. Contengono radiazioni alfa che contribuiscono ad aumentare la diuresi. Utili per la gotta, le vasculopatie periferiche, le nevralgie. Si possono trovare a Sirmione, Abano Terme, Merano e Rasun di Sotto (Bolzano), Lurisia (Cuneo), Ischia.

Carboniche. Consigliate per la cura dell'ipertensione, agiscono sull'apparato cardiovascolare, digerente e respiratorio. E' possibile trovarle a Chianciano e a Sangemini.

Clorurosodiche. Ricche di cloruro di sodio, magnesio, calcio, sono utili per i disturbi dell'apparato digerente e malattie del ricambio. A Montecatini Terme, Ischia, Pozzuoli.

Bicarbonate. Sono preziose per la cura delle malattie del ricambio e per i disturbi dell'apparato digerente: stomaco, fegato, intestino, pancreas. Stabilimenti termali a Recoaro, Acquasparta, Chianciano.

Una varietà imponente di acque, per ogni necessità terapeutica, conosciute dall'antichità, dai Greci e dai Romani. Nel Rinascimento il papa Bonifacio VIII e Michelangelo curavano i loro disturbi renali con «l'acqua che scioglie la pietra» di Fiuggi.

LA MODA

Al cinema nell'acqua

LA MODA viene dalla Germania: le terme sono veri e propri centri di divertimento. A Kassel, dove l'acqua calda è prelevata artificialmente a 800 metri di profondità, alla sera e nel fine settimana i giovani vanno in massa alle terme. Nuoto, ginnastica, una discoteca, persino un cinematografo con i sedili immersi in un metro d'acqua calda. A Montegrotto, nel Padovano, le piscine sono scoperte a metà e si può uscire nuotando in mezzo alla neve. Il fitness acquatico sta prendendo sempre più piede. I modi di fare acquagym sono molti. Particolarmente "gettonato" l'acqua-walking, il trekking con l'acqua alla vita. La novità è il watzu, meditazione e massaggi soft mentre si ascoltano poesie e musiche in sottofondo. Dicono che elimini lo stress. Il woga, yoga acquatico, abbina meditazione, esercizi di respirazione e decompresssione.

L'ATTUALITA'

La fangoterapia per ridare mobilità

AI NOSTRI tempi la medicina termale è una scienza che utilizza presidi diagnostici e terapeutici.

Questo approccio rigoroso alle cure con le acque e i fanghi praticate da millenni è dettata dalla volontà di sfruttare in pieno il potenziale idrominerale del nostro paese.

Attualmente la ricerca in campo idrologico nasce da una stretta collaborazione tra le cattedre di Idrologia, Farmacologia e Fisiologie delle facolta universitarie di medicina e le strutture termali italiane.

L'intervento idropinico è preventivo, terapeutico e riabilitativo. Si applica particolarmente in reumatologia, ortopedia e traumatologia, otorinolaringoiatria e pneumologia, ma anche in ginecologia, pediatria e geriatria, gastroenterologia e urologia.

Le terapie si fanno con l'assunzione diretta dell'acqua curativa o con l'applicazione di fanghi, inalazioni di vapori in grotte o aerosol, immersioni in acque termali. Particolari successi si hanno nei pazienti affetti da artrosi.

Le acque termali curano fegato, intestino e reni

Come sabbia in un ingranaggio L'artrosi, malattia dei sedentari

La malattia articolare è degenerativa. Le cause sono molteplici. La prima è meccanica ovvero legata alla mobilizzazione incongrua delle articolazioni. L'articolazione è concepita come un ammortizzatore che consente lo scivolamento a basso attrito e sotto carico elevato mediante assorbimento elastico delle strutture che la compongono. Per mantenersi sana ed efficiente, essa necessita di movimento che consenta il fisiologico metabolismo della cartilagine articolare.

La sedentarietà, o peggio l'immobilità quasi totale, divengono quindi potenziali fattori di rischio artrosico. Al contempo, un iper-uso o abuso articolare, un trauma ortopedico, sottoponendo un'articolazione a eccessivo e ripetitivo carico di lavoro, conduce ad "un'usura" particolare.

Vi sono attività lavorative (agricoltori, addetti a martelli pneumatici, autisti, impiegati alla scrivania, pianisti, violinisti, ballerine...) o sportive (giocatori di calcio, sciatori, ciclisti, pugili...) che in virtù delle specifiche attività tendono a sviluppare artrosi delle articolazioni più impegnate nell'attività.

Oltre alla terapia farmacologica e fisica (ultrasuoni, radarterapia, marconiterapia, Tens) ricordiamo la chinesiterapia (attiva e passiva, isometrica e contro resistenza) e la fangobalneoterapia. Attraverso bagni, fanghi, grotte e vaporari l'azione terapeutica dell'acqua termale esplica sulle articolazioni artrosiche un benefico effetto attraverso meccanismi solo in parte fin qui conosciuti. Essa infatti diminuisce lo stato di flogosi dell'articolazione artrosica e possiede effetti positivi sul metabolismo del tessuto cartilagineo inducendo una "riparazione" tissutale.